Unele probleme ale pregătirii în perioada competițională a jocurilor sportive

DE PROF. UNIV. LEON TEODORESCU, ȘEFUL CAT. DE JOCURI SPORTIVE A I.C.F.

Una dintre caracteristicile principale ale jocurilor sportive este prezența și solicitarea în joc și pregătire a **tuturor** celor 5 factori ai antrenamentului (chiar 6, dacă adăugăm pregătirea psihologică — în curs de afirmare ca factor de sine stătător). Conexiunea organică în proporție relativ asemănătoare a tuturor factorilor amintiți asigură multilateralitatea, marea **valoare educativă** și popularitatea de care jocurile sportive se bucură în rîndurile tineretului, educatorilor și spectatorilor. Dar tocmai complexul format de prezența tuturor factorilor antrenamentului — și proporționalitatea lor — creează cele mai mari dificultăți în pregătirea atît a jucătorilor cît și a echipei ; aceasta spre deosebire de majoritatea celorlalte discipline sportive în care predomină masiv un singur factor al antrenamentului, căruia i se adaugă — în proporție redusă — unele elemente din rîndul celorlalți factori. Numărul mare de concursuri cel puțin un meci pe săptămînă), ritmicitatea acestora și diversitatea particularităților adversarilor se adaugă complexității de factori care determină caracterul pregătirii echipelor și jucătorilor.

Suita de materiale metodice pe care ne propunem s-o prezentăm se va referi la unele probleme specifice pregătirii în perioada **competițională** ; aceasta deoarece sezonul sportiv actual coincide pentru majoritatea jocurilor sportive cu începutul sau cu prima parte a acestei perioade de mare răspundere, determinantă în ierarhizarea valorică a echipelor, concretizată prin clasamentul competițiilor.

★

După cum se știe, importantul obiectiv de realizare a **formei sportive**, atît la nivelul jucătorilor considerați individual, cît și la cel al echipelor (ca ansamblu), revine perioadei pregătitoare. Din acest punct de vedere, obiectivul principal al perioadei competiționale este acela de a menține și perfecționa forma sportivă realizată și de a o **valorifica în meciuri**, în funcție de diversitatea particularităților adversarilor și a condițiilor în care se vor desfășura meciurile. A proceda în acest mod, însemnează a aplica unul dintre **principiile specifice** pregătirii în jocurile sportive, respectiv acela al **adaptării** ei la **specificul competiției și adversarului.** Tot din acest punct de vedere, în perioada competițională sarcina centrală este aceea de a **menține generalul** (pregătirea de bază) realizate în perioada pregătitoare și de **a perfecționa specificul.** Aceste aspecte de principiu ale pregătirii caracteristice perioadei competiționale se reflectă (sau ar trebui să se reflecte) la nivelul tuturor factorilor antrenamentului considerați atît individual, cît și în conexiunea lor inseparabilă, indiferent de indicele de proporționalitate acordat de antrenor fiecărui factor.

Prin prisma tezelor de mai sus, vom face succesiv unele precizări privitoare la principalele probleme pe care le ridică antrenorilor munca de pregătire sportivă în perioada competițională.

I. **Dozarea antrenamentului.** Incepem cu această problemă deoarece erorile comise sub acest aspect constituie una dintre cauzele principale ale **fluctuațiilor de formă** manifestate de la meci la meci la majoritatea echipelor și a jucătorilor care s-au bucurat de avantajele unei **pregătiri corecte** în perioadele anterioare. Această dozare se extinde nu numai asupra intensității efortului (așa cum se interpretează în mod frecvent), ci și asupra volumului, duratei, conținutului (mijloacelor, exercițiilor) și metodelor folosite. Pentru stabilirea dozării, antrenorul pornește **de la realități, de la concret** în vederea realizării unui obiectiv apropiat — **tot concret** — respectiv acela ca echipa să fie **în formă** la meciul următor și să obțină victoria sau cel puțin o foarte bună comportare. Caracterul concret al realităților de la care pornește antrenorul în raționamentul său metodic este furnizat de aprecierea obiectivă a formei manifestată de jucători și echipă în meciul precedent. Aprecierea se face pe factorii antrenamentului, în baza analizei observațiilor înregistrate cu ocazia meciului din etapa anterioară a campionatului, coroborate cu determinările medico-sportive făcute ulterior meciului. Acestor aprecieri li se adaugă cerințele speciale determinate de tactica pe care antrenorul preconizează s-o aplice la echipa sa în meciul următor, în raport de particularitățile adversarului și — bineînțeles — ale echipei proprii. Toate acestea se concretizează în sarcini metodice (perfecționare, menținere, învățare, dezvoltare) pe fiecare factor al antrenamentului cu implicații atît pentru jucătorii considerați pe posturile lor din echipă, cît și pe compartimente și pe echipă în ansamblu. Aceste cerințe se materializează sub forma unei suite de teme precise care trebuie să fie incluse în ciclul de lecții săptămînal. Ilustrăm cu cîteva exemple conținutul tematic la care ne-am referit.

A. Teme și sarcini determinate de comportarea echipei în meciul precedent.

1. **Fotbal :** Perfecționarea centrărilor din viteză, a preluărilor cu ristul exterior și a protecției mingii în dribling, a preciziei trasului la poartă din voleu, a preciziei și forței în trasul la poartă de la distanțe mari, etc ; menținerea rezistenței mijlocașilor și fundașilor într-un regim de viteză ridicat, a vitezii de reacție în plonjoane și la ieșirile din poartă ale portarului, a preciziei în pasele la întîlnire între inter și extremă, etc.

2. **Handbal :** Perfecționarea angajării pivotului, a aruncărilor la poartă prin evitare, a forței și preciziei în aruncările de la distanță etc ; **menținerea** vitezei în contraatac și în pasarea mingii din circulația continuă a jucătorilor etc.

3. **Rugbi :** Perfecționarea placajului, în special pentru jucătorii din linia de trei sferturi, a loviturilor de picior căzute, a talonajului, a combinației tactice în aruncarea de la margine etc ; **menținerea** vitezii liniei de treisferturi, a forței pachetului de înaintași, a preciziei paselor etc.

B. Teme și sarcini determinate de tactica specială preconizată pentru meciul următor.

1. **Fotbal :** Perfecționarea atacului pe extreme împotriva apărării supranumerice, a lansării extremelor de către mijlocașul de aceeași parte, a loviturilor la poartă cu capul și a apărării împotriva contraatacului. Instruirea specială a mijlocașului X în marcajul agresiv al coordonatorului de joc al adversarului.

2. **Handbal : Perfecționarea** atacului cu doi pivoți și cu interii departe de semicerc, a replierii rapide în apărare și a opririi lansării contraatacului. Instruirea jucătorului X în efectuarea marcajului împotriva celui mai bun realizator al adversarului, care este stîngaci.

3. **Rugbi : Perfecționarea** grămezii spontane, a pătrunderilor pe partea închisă ,etc. Instruirea jucătorului X pentru marcarea strictă a mijlocașului la deschidere advers și a pachetului de înaintași pentru efectuarea driblingului etc.

In afara acestor teme, care constituie specificul pentru săptămîna în curs și cărora antrenorul le va acorda timp și exerciții mai multe în cadrul lecțiilor, antrenorul trebuie să prevadă și exerciții pentru celelalte procedee tehnice și acțiuni tactice care stau la baza jocului echipei. Așa cum reiese numai din cele cîteva exemple prezentate, temele și sarcinile sînt totuși foarte numeroase față de numărul de lecții din cadrul ciclului săptămînal (de regulă 4—5 lecții), dintre care o lecție este destinată jocului de verificare. Unii antrenori, din comoditate după părerea noastră, organizează două meciuri de verificare, propunîndu-și ca sarcină metodică „omogenizarea" echipei. Aceste meciuri — dacă se joacă în ritm normal — nu realizează aducerea echipei în formă bună pentru meciul următor ; aceasta deoarece ele presupun un consum de energie fizică și psihică foarte mare și implicit timp și mijloace de refacere a acestei energii așa cum se procedează după meciul oficial, timp de care antrenorul **practic** nu dispune. In plus, temele propuse sînt realizate la indici inferiori — lipsindu-le repetarea suficientă prin exerciții — iar **dispoziția de joc**, atît de necesară pentru meciul oficial următor, a fost diminuată, uneori foarte mult, în aceste două meciuri. Concluzia? Dozarea intensității, a conținutului și a metodelor a fost necorespunzătoare ; s-a realizat consum și uzură și nicidecum acumulări (în afara experienței de joc — și aceasta relativă). In consecință considerăm că echipa trebuie să susțină săptămînal numai un singur meci de verificare, iar pentru perfecționarea în condiții de joc a celor instruite special în săptămîna respectivă, să repartizeze la sfîrșitul a două dintre lecțiile de antrenament cîte 20—30 minute de joc cu temă (joc de școală). Pentru aplicarea temelor și sarcinilor specifice ciclului, antrenorul va folosi repetări în condiții cît mai apropiate de joc, organizate individual sau pe compartimente. Pentru sarcinile individuale, se recomandă a se lucra suplimentar, în afara lecțiilor colective, iar pentru pregătirea fizică, în special pentru forță și suplețe, jucătorii vor executa programe de înviorare „întărite", care să includă și exerciții pentru aceste calități. In pregătirea individuală, un auxiliar prețios îl constituie folosirea aparatelor ajutătoare de pregătire tehnică și fizică. Durata lecțiilor nu va crește, în schimb se va lucra foarte intens ; pe măsură ce se avansează în perioada competițională, vor interveni pauze mai lungi între aceste exerciții de lucru intens, dar **nu se va scădea intensitatea.** In privința dozării intensității efortului pe săptămîna respectivă, preconizăm două „vîrfuri" (dintre care unul jocul de verificare) pentru cazurile în care meciul se dispută în localitatea de reședință a echipei și un „vîrf" pentru cazul meciurilor în deplasare în localități care depășesc 200 km. Jocul de verificare este bine să fie stabilit într-o zi fixă (de regulă joia) ; aceasta va asigura timp de refacere, în special pentru energia psihică și va favoriza instalarea și menținerea „dispoziției de joc", uneori determinantă în forma sportivă a jucătorilor. Pregătirea tactică specială se va face în zilele de marți (cca 50%) și miercuri (cca 30%) și în orișice caz **nu în ultima zi de antrenament.**

In încheierea acestor recomandări parțiale, reamintim necesitatea lucrului individual pe posturi în care să se perfecționeze pînă la virtuozitate și acțiunile specifice care au consacrat măiestria sportivă a jucătorului respectiv, precum și indicația că în perioada competițională predomină totuși **ansamblul și specificul colectiv.** De asemenea, că pentru a realiza în meciul următor „forma sportivă" — respectiv plenitudinea calităților fizice, a pregătirii tehnico-tactice și a dispoziției de joc, exprimate toate printr-un raport cel mai convenabil pentru jucători și echipă — trebuie să se asigure jucătorilor, la finele ciclului de antrenament, condiții (regim) de refacere similare acelora asigurate după desfășurarea meciurilor în care ei au avut o comportare foarte bună.

★

Intr-un număr viitor : despre utilizarea sporturilor complimentare (gimnastică, atletism etc) în perioada competițională și despre acomodare și aclimatizare.

Colțul specialistului



Azi la Pitești

Start în campionatul republican de motocros

Azi, începînd de la ora 14,30 și mîine de la ora 9, pe traseul din Pitești se va desfășura prima etapă a campionatului republican de motocros pe anul 1963.

La startul acestei populare competiții vor fi prezenți maeștri ai sportului și sportivi de categoria I, care se vor întrece pentru titlurile de campioni republicani la clasele 125, 175, 250 și 350 cmc. Paralel cu campionatul se va desfășura și întrecerea pentru cucerirea „Cupei F.R.M." în care sînt angajați tinerii motocicliști reprezentanți ai cluburilor și asociațiilor sportive din Capitală și din țară. Competiția rezervată tineretului se va disputa la clasele 175 și 350 cmc, categorii de capacitate la care vor concura — în curse separate pe același traseu — și motocicliștii începători.



ACTIVITATEA LA ZI...

● Mîine, ultima etapă din prima parte a campionatului categoriei A (întreruperea este justificată de pregătirile pentru „Cupa Păcii") programează trei jocuri în Capitală și trei în țară. La București, în cuplaj pe stadionul Progresul : *Steaua-Știința Cluj* și *Progresul-Grivița Roșie*— două partide care nu mai comportă comentarii, dată fiind valoarea echipelor. Dimineața, pe terenul Gloria, formația metalurgiștilor bucureșteni întîlnește „XV"-le constănțean. Celelalte jocuri: *Știința Petroșeni-Dinamo, Constructorul Bîrlad-Unirea, Știința Timișoara-CSMS Iași.*

● In cadrul pregătirilor pentru cea de a V-a ediție a „Cupei Păcii", lotul de seniori a susținut două utile jocuri de antrenament. Echipa de tineret va avea joi o ultimă verificare (ora 9, stadion Progresul), în compania formației de categoria A, *Gloria.*

● Deoarece, de la sfîrșitul primei ediții a „Cupei campionilor europeni" la noi s-au încheiat două campionate republicane, echipa care ne va reprezenta la ediția actuală a acestei importante competiții internaționale va fi desemnată după două jocuri care se vor disputa între *Steaua* (campioană în 1961) și *Grivița Roșie* (campioană în 1962). Prima partidă va avea loc joi (la ora 10,30 pe stadionul Progresul), iar cea de a doua duminică (ora 14,30, stadion „23 August").

● Mîine, în campionatul de calificare sînt programate următoarele partide : CSO Brăila-Petrolul Pitești, Precizia Săcele-Progresul R. Sărat, Cimentul Medgidia-Metalul Buzău, Constructorul Ploiești-USAS Năvodari, Ancora Galați-A. S. Tecuci, Constructorul T.R.C. Suceava-Viitorul Săvinești, Progresul Bacău-Constructorul I.U.T. Iași, Minerul Vulcan-CSO Timișoara, Chimica Tîrnăveni-Siderurgistul Hunedoara.

● Analizînd desfășurarea meciurilor *Minerul Lupeni-Electroputere Craiova* și *Chimica Tîrnăveni-CSM Sibiu*, din campionatul de calificare, federația de specialitate a hotărît următoarele măsuri: *pentru atitudine nedisciplinată (s-a retras de pe teren în min. 60), echipa Electroputere a fost suspendată pe o etapă, cu neatribuirea punctului acordat pentru jocuri pierdute. De asemenea, jucătorii C. Dakler și Mihai Popa au fost suspendați pe cinci etape. Pentru același motiv (părăsirea terenului de joc în min. 30) a fost suspendată pe o etapă (cu neatribuirea punctelor respective) și echipa CSM Sibiu, iar arbitrul Gh. Bențea, care nu s-a prezentat la acest joc, a fost suspendat pe trei etape. Ambele echipe au primit și cîte un ultim avertisment.*

Mîine, un important concurs de călărie pe stadionul Dinamo

După frumosul succes al primului concurs în aer liber din acest sezon, călăreții bucureșteni se reîntîlnesc mîine — de la ora 10 — pe stadionul Dinamo la startul unor noi întreceri. Spectatorii vor putea să urmărească evoluția călăreților fruntași de la cluburile Steaua, Știința și Dinamo care își vor disputa întîietatea în patru probe de obstacole .

● **Echipa de obstacole a țării noastre a plecat joi spre Nisa. Au făcut deplasarea călăreții fruntași Vasile Pinciu, Gh. Langa, C. Vlad și A Costea. Ei vor participa la CHIO de la Nisa, care începe astăzi în sala Palatului expoziției orașului.**

UNDE MERGEM?

Azi, în Capitală

HANDBAL IN 7: Teren Dinamo, de la ora 15,15: Metalul-Textila Buhuși (camp. calificare); ora 16,30: Steaua-Știința Buc. (m); ora 17,45: Dinamo-Rapid (m) ; teren Giulești, de la ora 16,30: Rapid-S.S.E. Ploiești (f)

FOTBAL: Teren Gloria, de la ora 16,30: Metalul-Unirea Rm. Vîlcea (categ. B)

VOLEI: Sala Floreasca, de la ora 10: Tractorul Brașov-Știința Timișoara; de la ora 15: Rapid București-C.S.M.S. Iași; Dinamo București-Dinamo Oraș Dr. P. Groza; Progresul București-Știința Cluj (meciuri în cadrul turneului final al campionatului republican masculin).

POPICE: Arena Unirea, de la ora 9, concurs de selecție.

Mîine, în Capitală

HANDBAL IN 7: Stadionul Tineretului, de la ora 9,30: Metalul-Textila Buhuși (m); Vestitorul-Favorit Oradea (f); Știința-Tractorul Brașov (f); C.S. Școlar-C.S.M.S. Iași (camp. republican de juniori).

VOLEI : Sala Floreasca, de la ora 10 și de la ora 15: meciuri pentru locurile 1-4, 5-6 și 7-8 în turneul final al campionatului republican

CĂLĂRIE: Stadionul Dinamo, de la ora 10: Concurs de obstacole

RUGBI: Teren Gloria de la ora 9.30: Gloria-Farul Constanța; Teren Progresul, de la ora 15,30: Steaua-Știința Cluj și Progresul-Grivița Roșie

FOTBAL : Stadionul „23 August" de la ora 14,30: Dinamo București-U.T.A. (categ. A); ora 16,30: Steaua-Știința Timișoara (Categ. A). *Campionatul republican de juniori:* Teren Steaua, de la ora 11: Steaua-Minerul Cîmpulung Argeș; Teren „23 August" III, de la ora 9: S.S.E. Nr. 2 Buc.-I.M.U. Medgidia ; de la ora 11 : S.S.E. Nr. 1 Buc.-Farul Constanța; Teren C.P.B. 1, de la ora 9.30: C.S.Ș. Buc.-Dinamo Obor; Teren Știința-Tei, de la ora 10,30: Știința Buc.-Centrul „23 August", teren Progresul I, de la ora 11,30: Progresul Buc.-S.S.E. Ploiești (meciuri în cadrul campionatului republican de juniori).

NATAȚIE: Ștrandul Tineretului, de la ora 10,30: Concurs cu participarea înotătorilor fruntași; de la ora 12,30: Știința București-Știința Cluj (meci în campionatul republican de polo)

ATLETISM: stadionul Republicii, de la ora 9: campionatul Universității

POPICE: Arena Unirea, de la ora 8, concurs de selecție

In țară

HANDBAL IN 7: BRAȘOV: Tractorul-C.S.M.S. Iași (m) ; TELEAJEN : Rafinăria-Dinamo Bacău (m); SIBIU: Voința-Știința Petroșeni (m); TG. MUREȘ: Știința-C.S.M. Reșița (m); Mureșul-C.S.M. Sibiu (f); TIMIȘOARA: Tehnometal-Dinamo Brașov (m) ; C.S.S. Banatul-Constructorul (f); CONSTANȚA: S.S.E.-Confecția Buc. (f); SIGHIȘOARA: Faianța-Progresul Buc. (f); PETROȘENI: S.S.E.-Știința Timișoara (f)

SĂPTĂMÎNA ACEASTA PE ECRANE
noul film romînesc

A FOST PRIETENUL MEU



O producție a studioului cinematografic „București"

Scenariul : DUMITRU CARABAT, MIRCEA MOHOR
Regia : ANDREI BLAIER
Imaginea : AL. INTORSUREANU
Muzica : RADU ȘERBAN
Decoruri : C. SIMIONESCU

In rolurile principale : NICOLAE SIRETEANU, ȘTEFAN CIUBOTĂRAȘU, FLAVIA BUREF, VICTOR REBENGIUC, ȘTEFAN MIHAILESCU-BRAILA, MARIELA PETRESCU, SILVIU STANCULESCU și copiii : SILVIAN SIMION și CĂLINA PANDELE

195 898 LEI REPORT PENTRU CONCURSUL PRONOSPORT NR. 17 DE MÎINE 28 APRILIE a. c.



Vreți să plecați într-o excursie în străinătate ? Nimic mai plăcut și mai simplu : mergeți la O.N.T., rețineți un loc, achitați contravaloarea și apoi așteptați cu nerăbdare să sosească ziua plecării.

Nu mai există, însă, o altă modalitate ? Ba da ! S-o cîștigați la una din tragerile sau concursurile organizate de LOTO-PRONOSPORT !

Intr-adevăr, pe lîngă importantele premii în bani și obiecte, la tragerile și concursurile speciale se atribuie de obicei și numeroase excursii în străinătate.

Și acum, probabil că fotografia noastră nu mai are nevoie de prea multă explicație. Da, exact ! Este un aspect de la plecarea din Gara de Nord a unui grup de cîștigători de premii în excursii. Mai precis, este vorba de cîștigătorii excursiilor în U.R.S.S. (pe ruta Kiev—Leningrad—Moscova) oferite la tragerea specială LOTO-CENTRAL din 31 decembrie.

LOTO-CENTRAL

La tragerea Loto-central din ziua de 26 aprilie 1963 au fost extrase din urnă următoarele numere :

78 73 69 14 22 54 71 45 24 51

Premiul special A : 22 78 71
Premiul special B : 45 51 24
Premiul special C : 14 69 73
Fond de premii : 657.281 lei.

Tragerea următoare va avea loc la 3 mai a. c. în orașul Sibiu.

Premii concursul Pronosport nr. 16 din 21.IV.1963 :

Categoria a II-a 15,60 variante x 5817 lei ; Categoria a III-a 174,80 variante x 778 lei.

Premii concursul special Pronosport U.E.F.A. :

Categoria a II-a 2 variante x 12.136 lei; Categoria a III-a 21,10 variante x 4.725 lei.

Rubrică redactată de Loto Pronosport.